

明日入伏,哪凉快哪待着去吧!

本周持续晴热,最高气温 35℃或贯穿始终

信阳消息 (记者 韩 蕾) 刚刚过去的这个双休日,相信大家都会受住了高温的“烤”验。不过据市气象部门预报,本周老天爷丝毫没有手下留情的意思,高温依旧,晴热继续。明天三伏天就要开始了,这也意味着一年中最热的时候要开始了。

具体天气预报如下:7月16日(星期一),多云间晴天,26℃~35℃;7月17日(星期二),晴天间多云,26℃~35℃;7月18日(星期三),晴天间多云,27℃~36℃;7月19日(星期四),晴天间多云,27℃~36℃;7月20日(星期五),晴天间多云,27℃~35℃;7月21日(星期六),晴天间多云,27℃~35℃;7月22日(星期天),晴天到多云,27℃~33℃。

从天气预报中可以看出,本周我市的气温一直都“居高不下”,35℃左右的高温天气或将贯穿始终,即使中间有几天阴天或者多云的天气,但依然抵挡不住夏老虎的威力。

明天“三伏”就要开始了。据了解,三伏天出现在“小暑”与“大暑”之间,始于每年夏至后的第三个庚日。古人以天干地支记录时间,每10天出现一个庚日,由于各年庚日不同,所以入伏的时间各年也不一样。具体到2018年就是,7月17日至7月26日为“初伏”,7月27日至8月15日为“中伏”,8月16日至8月25日“末伏”,今年的三伏天依然是40天。

如何度过这40天的“三伏天”呢?要注意防暑降温,要加强对心脏的保养,也要进行体育锻炼,这样可以提高人的耐热能力,使得肌体更好地适应自然气候,达到防病健体的目的。每天中午补个15分钟至30分钟的午觉,让下午有个好精力。要经常小口小口喝杯温开水。建议每天喝水量最好多于1200ml。同时,还应避免熬夜、规律饮食、充足睡眠等。

如何度过这40天的“三伏天”呢?要注意防暑降温,要加强对心脏的保养,也要进行体育锻炼,这样可以提高人的耐热能力,使得肌体更好地适应自然气候,达到防病健体的目的。每天中午补个15分钟至30分钟的午觉,让下午有个好精力。要经常小口小口喝杯温开水。建议每天喝水量最好多于1200ml。同时,还应避免熬夜、规律饮食、充足睡眠等。

如何度过这40天的“三伏天”呢?要注意防暑降温,要加强对心脏的保养,也要进行体育锻炼,这样可以提高人的耐热能力,使得肌体更好地适应自然气候,达到防病健体的目的。每天中午补个15分钟至30分钟的午觉,让下午有个好精力。要经常小口小口喝杯温开水。建议每天喝水量最好多于1200ml。同时,还应避免熬夜、规律饮食、充足睡眠等。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 26℃~35℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266

声明

●兹有信阳市浉河区吴家店镇同仁药店的营业执照正本(证号:411502615337006),药品经营许可证正本(证号:豫DA3760119),因不慎丢失,特声明作废。

有啥不开心的,到这儿来唠唠

浉河区幸运社区开展关爱老年人志愿服务活动



居民在游戏中放松身心 孙虹悦 摄

信阳消息 (记者 李 倩) 近日,浉河区五星街道幸运社区联合市社会心理协会的志愿者开展以“携手夕阳红 展露最美笑容”为主题的心理健康活动,由心理咨询师帮助辖区30余名老年人解决烦恼。

讲座在市社会心理协会史训英老师的手指健康操的音

乐中开始,在老师的教导下,社区的老年人们随她做起按摩手心、抓指、按指、点指、分指、夹指、弹指、压腕等十种手指操动作。

随后,大家进行了互动小游戏,居民们依次坐好将手搭在前一位居民的肩膀上,大家

互相感受生命中的贵人的力量。“在你给别人一种力量的时候,你也能感受到自己的背后也有别人给你一种力量,大家是互相传递能量。”史训英老师说。

居民们在游戏中放松了心情,还学到了科学养生方法。65岁的郑翠萍阿姨笑着说,以前光知道身体没病就行,现在不仅要关注身体健康,更要关注心理健康,我要学会控制情绪,不能对家人老发火。

一个多小时的心理健活动结束了,梅阿姨夸赞,此次活动专家讲得通俗易懂,老年人都能听明白,每个人心里亮堂了许多。“人要活到老,学到老,自己身体心理都健康了,家人们也更省心啦,这是社区为我们老年人谋福利呢。”梅阿姨说。

创建全国文明城市 我们在行动



普及消防知识 萌娃也别落下

浉河区北京路社区开展安全知识进校园活动

信阳消息 (记者 马依帆) 为进一步提升辖区校园师生消防安全意识,提高校园抵御火灾能力,筑牢校园消防安全“防火墙”,7月13日,浉河区五里墩街道北京路社区联合浉河区公安消防大队,在辖区幼儿园进行校园消防安全知识宣讲。

当天,百余名师生齐聚操场,集中学习消防知识。浉河区公安消防大队宣讲员向幼儿园的师生们详细讲解了消防安全基础性知识、容易被忽略的火

灾隐患等消防安全常识,还发放消防知识宣传页,使大家对消防安全知识有更为直观深刻的了解。

面对萌娃们好奇的表情,宣讲员亲切地与小朋友们进行互动,用简单易懂的趣味性语言向他们讲解遇火灾时如何拨打“119”报警、火场逃生方法以及火场紧急状况等。对于宣讲员提出的问题,现场小朋友们争先恐后地举手回答。宣讲员对记者说:“孩子的好

奇心很强,记忆力也特别好。我们的消防知识宣讲还是很成功的。”

消防安全无小事。社区负责人许艳玲向记者介绍,消防知识进校园宣讲活动深受师生欢迎,不仅使他们掌握了一些基本的消防常识,同时也提升了校园师生自救自护和面对处置突发事件的能力,可以有效降低校园消防安全事故发生概率,有利于构建平安校园、和谐校园。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

(四)许多人治病时,好几种药一起吃,这样好不好?

有些人病情复杂,需要同时服用两种或两种以上的药品,这种合并用药有时也能达到提高疗效、减少不良反应的目的,但是国内外许多调查结果说明,合并用药的品种数越多,不良反应的发生率越高,应该引起重视。除非医生认为确属病情需要,应该尽量避免合并用药。

(五)常用的抗感冒药有什么不良反应?

常用的抗感冒药都是由几种成分加在一起的复方药,其中含有扑热息痛、阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬、扑尔敏、苯海拉明等,这些药本身在不同程度上都能在一部分人身上引起不良反应,常见的不良反应有皮疹、嗜睡、消化道症状等;极少数患者使用还可能发生严重不良反应,如扑热息痛,曾有人报告发生了严重的肝脏损害、大疱行皮疹等;甚至有引起昏迷的;再如感冒通,少数人特别是儿童服用后出现血尿,应该引起重视。此外,抗感冒药多是复方制剂,食用时要避免含相同成分的不同药品联合使用,这样使用会加大抗感冒药的安全风险。